

Дыхание – самая естественная и необходимая вещь. Когда вы дышите правильно, вы сохраняете и равновесие тела и спокойствие духа. Именно благодаря этому процессу в кровь, которая питает мозг и тело, поставляется кислород.

Польза дыхательной гимнастики: расслабление мышц, нормализация кровяного давления, понижения стресса и беспокойства.

Дыхание человека можно условно разделить на три типа: верхнее, смешанное и нижнее. Только последнее, нижнее дыхание является правильным.

Почему люди дышат по-разному? Этот вопрос до сих пор остается загадкой. Рождаясь, все дети, в независимости от пола, дышат одинаково – животом. А вот вырастая, принимая на себя обязательства и груз ответственности, нервничая по мелочам и подвергаясь серьезным стрессам, большинство девочек теряют способность дышать животом – их дыхание смещается кверху.

Мужчины, напротив, в основном сохраняют нижнее дыхание.

Как выполняется правильное дыхание: при вдохе Вы должны чувствовать, как живот наполняется, при выдохе – опускается. Плечи и грудь не должны подниматься или опускаться при этом.

Классическая дыхательная гимнастика

1. Глубокий вдох носом и резкий выдох через рот. 4-8 раз.
2. Резкий вдох носом и глубокий теплый выдох через рот. 4 – 8 раз.
3. Двойной вдох – двойной выдох. 4 – 8 раз.
4. Вдох – пауза, еще раз вдох – пауза. И после этого медленный, спокойный выдох – пауза, еще выдох – пауза. 4-8 раз.
5. Глубокий вдох носом и глубокий выдох через рот. 4-8 раз.